c UL us
LISTED
Inversion Table
53NJ

Any modification to this device will void the UL Listing.
Toute modification de cet appareil annulera le certificat UL.
Cualquier modificación en este equipo invalidará la clasificación UL.

CE

EC REP

MDSS GmbH
Schiffgraben 41
30175 Hannover, Germany

If you have any problems assembling the equipment, or questions about its use, please contact customer service at:

USA:
Teeter
9902 162nd St. Ct. E.,
Puyallup, WA 98375
Toll Free (Phone) 800-847-0143
(Fax) 800-847-0188
Local (Phone) 253-840-5252
(Fax) 253-840-5757
info@teeter-inversion.com
www.teeter-inversion.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245
New Providence Island, Bahamas
(Phone) +1-242-362-1001
(Fax) +1-242-362-1002
info@InversionInternational.com
www.InversionInternational.com

Si vous avez des problèmes lors de l'assemblage de l'appareil ou des questions concernant son utilisation, veuillez contacter le service à la clientèle au:

États-Unis:
Teeter
9902 162nd St. Ct. E.,
Puyallup, WA 98375
Numéro gratuit (Téléphone) 800-847-0143
(Télécopie) 800-847-0188
Numéro local (Téléphone) 253-840-5252
(Télécopie) 253-840-5757
info@teeter-inversion.com
www.teeter-inversion.com

International:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245
New Providence Island, Bahamas
(Téléphone) +1-242-362-1001
(Télécopie) +1-242-362-1002
info@InversionInternational.com
www.InversionInternational.com

Si tiene cualquier problema durante el montaje de este aparato o si tiene preguntas acerca de su uso, por favor póngase en contacto con el Centro de Atención al cliente:

USA
Teeter
9902 162nd St. Ct. E.,
Puyallup, WA 98375
Llamada sin costo (teléfono) 800-847-0143
(Fax) 800-847-0188
Local (teléfono) 253-840-5252
(Fax) 253-840-5757
info@teeter-inversion.com
www.teeter-inversion.com

Internacional:
Inversion International, Ltd.
PO Box: AP 59245
New Providence Island, Bahamas
Teléfono +1-242-362-1001
(Fax) +1-242-362-1002
info@inversioninternational.com
www.inversioninternational.com

U.S. patents apply
Teeter Hang Ups is a registered trademark of Teeter
Specifications subject to change without notice
© COPYRIGHT 2010 Teeter
International Law Prohibits Any Copying

Soumis aux droits de propriété industrielle américains
Teeter Hang Ups est une marque déposée de Teeter
Caractéristiques sujettes à modifications sans préavis
© COPYRIGHT 2010 Teeter
La Loi Internationale Interdit Toute Copie

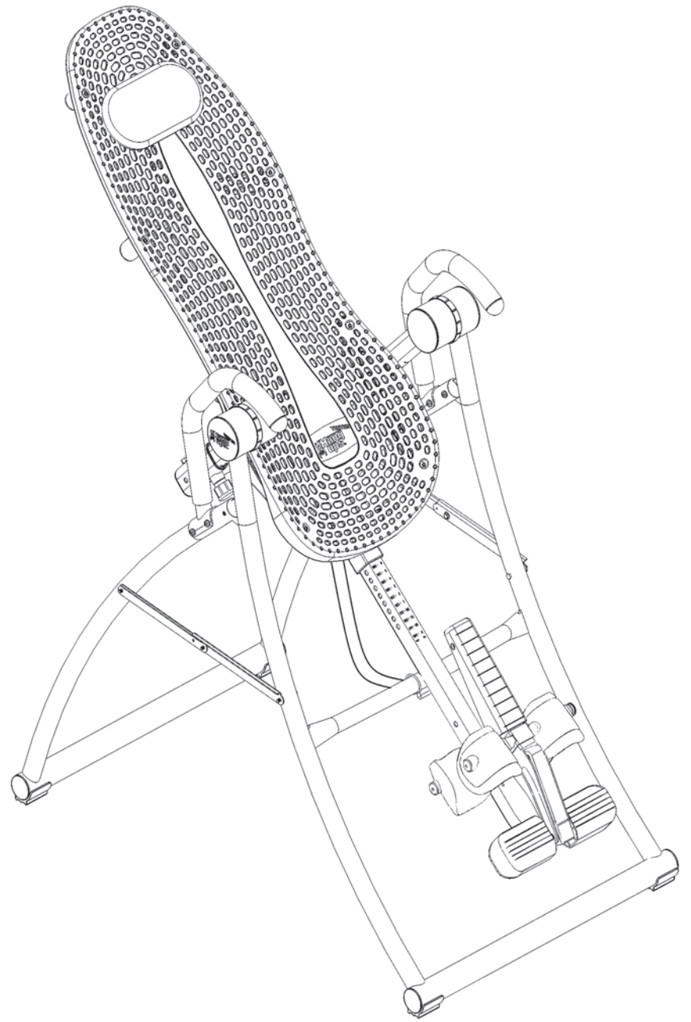
Aplican patentes de Estados Unidos de América
Teeter Hang Ups es una marca registrada de Teeter. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso
© MARCA REGISTRADA 2010 Teeter
Las Leyes Internacionales Prohíben Cualquier Tipo de Copia

CN-1735-M 0610-0

TEETER Hang ups®

Contour L3™

Inversion Table Assembly Instructions
Table d'inversion Manuel d'instructions
Tabla de Inversión Instrucciones de Montaje



Teeter Hang Ups • Contour L3

COMO CAMBIAR DE ORIFICIO PARA AJUSTAR LAS BISAGRAS CON RODILLO

- Acorte el eje principal y rote el respaldo a la posición opuesta a la de uso para llevarlo a la posición de almacenamiento. Deje el cuadro en A abierto y trabado en los brazos extensibles (Figura 22).
- Las perillas de cierre del pasador tienen dos funciones:
  - la de fijación, para evitar el movimiento excesivo de los brazos de apoyo (Figura 23A);
  - la de cierre del pasador con carga por resorte, para trabar en la posición de ajuste de rotación (Figura 23B).
- Primero, gire las perillas de cierre del pasador en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar la función de fijación. Luego, tire las perillas hacia arriba para destrabar el pasador y rótelas en sentido contrario a las agujas del reloj para trabarlas en la posición “afuera”.
- Mueva el alojamiento de apoyo por los brazos de ajuste de rotación hasta la posición deseada, utilizando las marcas trazadas como guía. Rote el pasador en sentido horario para liberar la traba y permitirle al pasador encajar en un orificio. Usted escuchará un clic cuando el pasador se trabe en forma adecuada.

  NOTA: trabe las perillas de cierre del pasador en la misma posición para cada brazo de ajuste de rotación.
- Gire en sentido horario las perillas de cierre del pasador para volver a engranar la función de fijación.
- Rote el respaldo nuevamente a su posición de uso y extienda el eje principal a la posición que usted desee.

MANTENIMIENTO

- Para limpiar la tabla de la cama, frótela con un trapo húmedo. No use limpiadores con abrasivos.

ALMACENAMIENTO DE LA TABLA DE INVERSION

- Afloje la perilla anti-vibración
- Jale hacia afuera la clavija de seguridad del seleccionador de altura y deslice la barra principal lo más adentro posible hasta el último orificio y suelte la clavija para que se atore en posición de guardar.
- Gire la tabla en sentido contrario al acostumbrado hasta que la tabla haya girado 180 grados y descanse sobre el travesaño de la estructura A.
- Levante los brazos de extensión para doblar la estructura A (Figura 24).

ADVERTENCIA: Este movimiento puede pellizcar los dedos si no se hace de forma lenta y cuidadosa.

⚠ ADVERTENCIA

Peligro de Deslizamiento: Para guardar la tabla parada, deje la estructura A lo suficiente abierta para que quede estable, o asegúrela a la pared para prevenir que se deslice y caiga. En casas con niños pequeños, la tabla debe guardarse acostada sobre el piso, no parada.

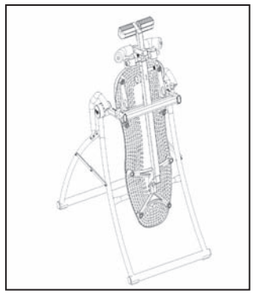


Figura 22

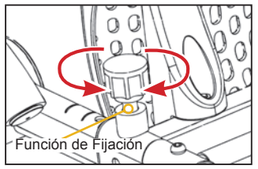


Figura 23A
(En sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar, en sentido horario para ajustar)

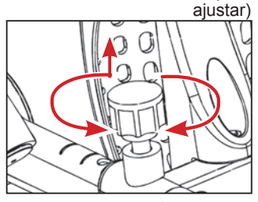


Figura 23B
(En sentido contrario a las agujas del reloj para bloquear, en sentido horario para liberar)
Opción: en lugar de rotar los pasadores de seguridad en posición “afuera”, simplemente, lleve las perillas hacia arriba, y libérelas una vez alcanzado el ajuste deseado.

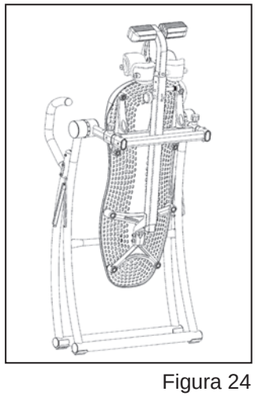


Figura 24

BEFORE YOU BEGIN: Review all steps before beginning assembly and read all precautions before using the inversion table. Carefully adhere to the Assembly Instructions and Owner’s Manual to help ensure safety and product integrity.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE INVERSION TABLE.

⚠ WARNING

WARNING - To reduce the risk of injury to persons:

- Read and understand all the instructions, view the instructional video, review all other accompanying documents, and inspect the equipment before using the inversion table. It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of this equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment, or equipment failure. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are fully informed about the proper use of the equipment and all safety precautions.
- Close supervision is necessary when the inversion table is used near children, or by or near invalids or disabled persons.
- Use the inversion table only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
- **NEVER** drop or insert any object into any opening.
- **DO NOT** use or store product outdoors.
- **DO NOT** use if you are over 6 ft 6 in (198 cm) or over 300 lbs. (136 kg). Structural failure could occur or head/neck may impact the floor during inversion.
- **DO NOT** allow children to use this machine.
- Keep children, bystanders, and pets away from machine while in use.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- The inversion table has no user serviceable parts.
- This product is intended for indoor home use only. **DO NOT** use in any commercial, rental or institutional setting.
- **DO NOT** use the equipment without a licensed physician’s approval and a review of the medical contraindications, as noted in the Owner’s Manual.
- Failure to assemble and/or use the equipment as directed may void the manufacturer’s warranty on this product and could result in injury or death.
- Choose a level surface for assembling and operating the table.
- Follow each step in sequence. **DO NOT** skip ahead.
- Make sure that all fasteners are secure.
- **ALWAYS** test and inspect the table. Make sure the table rotates smoothly to inverted position and back.
- **ALWAYS** replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

FAILURE TO FOLLOW INSTRUCTIONS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH.

AVANT DE COMMENCER: Revoyez toutes les étapes avant de commencer l'assemblage et prenez connaissance de toutes les précautions à prendre avant d'utiliser la table d'inversion. Respectez scrupuleusement les instructions d'assemblage et le manuel d'utilisation afin d'assurer la sécurité et l'intégrité du produit.

LES INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

⚠ AVERTISSEMENT

AVERTISSEMENT - Afin de réduire le risque de blessures infligées aux personnes :

- Lire et comprendre toutes les instructions, visionner la vidéo d'instructions, examiner tous les autres documents fournis, et inspecter le matériel avant d'utiliser la table d'inversion. Vous êtes responsable de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et aux risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de défaillances de l'appareil. Le propriétaire de la table est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient entièrement informés de l'utilisation correcte de cet équipement et de toutes les précautions de sécurité à adopter.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table est utilisée à proximité d'enfants, par ou à proximité de personnes handicapées ou infirmes.
- Utiliser uniquement la table d'inversion pour l'usage pour lequel elle est prévue tel qu'il est décrit dans ce guide. NE PAS utiliser d'attaches non recommandées par le fabriquant.
- **NE JAMAIS** laisser tomber ou introduire un quelconque objet dans aucune des ouvertures.
- **NE PAS** utiliser ou ranger ce produit en plein air.
- **NE PAS** utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 1,98 m ou pesez plus de 136 kg. Une défaillance structurelle pourrait se produire ou la tête/le cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE PAS** permettre aux enfants d'utiliser cet appareil.
- Maintenir les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie éloignés lors de l'utilisation de l'appareil.
- Maintenir toutes les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux éloignés de toutes les pièces en mouvement.
- La table d'inversion ne dispose d'aucune pièce remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est prévu pour une utilisation domestique uniquement. **NE PAS** utiliser à des fins commerciales, pour location ou dans des institutions.
- **NE PAS** uutiliser l'appareil sans l'autorisation d'un médecin agréé et une revue des contre-indications médicales, comme réputé dans le Manuel du Propriétaire.
- L'échec pour assembler et/ou utilise l'équipement comme dirigé peut annuler la garantie du fabricant sur ce produit et peut entrainer des blessures graves voire la mort.
- Choisir une surface égale pour assembler et l'opération de la table. **NE PAS** ignore en avant.
- S'assurer que toutes les fixations soient sécurisées.
- **TOUJOURS** inspecter l'appareil avant utilisation. Testez la table à la main pour vérifier que la rotation soit souple et stable.
- **TOUJOURS** remplacer les composants défectueux immédiatement et/ou maintenir l'appareil hors d'usage avant réparation.

LE NON-RESPET DE CES INSTRUCTIONS ET DE CES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES VOIRE LA MORT.

MODIFIER LE RÉGLAGE DE LA ROTATION ADJUSTMENT SETTING

- Raccourcissez l'axe principal et tournez le dossier à l'opposé de sa position d'utilisation pour le placer dans la position de rangement. Laissez le cadre en A ouvert et verrouillé au niveau des bras d'écartement (Figure 22).
- Les boutons de serrage ont deux fonctions:
  - Ils font pression pour éviter les mouvements excessifs du support (Figure 23A).
  - Ils servent à être introduit dans les trous du bras de réglage (Figure 23B).
- Premièrement, desserrez les boutons de serrage en les tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ensuite, tirez les boutons vers le haut pour les sortir du trou de réglage et tournez-les dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour les verrouiller en position ouverte.
- Placez le support et le bras de réglage dans la position de réglage désirée en utilisant la ligne de marquage comme guide. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller et lui permettre de s'insérer dans un trou. Vous entendrez un clic lorsque le bouton s'insèrera correctement.

  REMARQUE : Insérez le bouton de réglage à la même position pour chacun des bras de réglage.
- Tournez le bouton de serrage dans le sens des aiguilles d'une montre pour bien serrer l'ensemble.
- Faites à nouveau pivoter le dossier dans sa position d'utilisation et étendez l'axe principal jusqu'à la position désirée.

ENTRETIEN

- Pour nettoyer le dossier, utilisez un chiffon humide. Ne pas utiliser de nettoyants abrasifs.

RANGER LA TABLE D'INVERSION

- Desserrez le bouton de serrage.
- Tirez la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur et glissez l'axe principal jusqu'au dernier trou de réglage. Engagez la goupille dans le réglage de rangement.
- Faites pivoter la table dans le sens contraire au sens d'utilisation jusqu'à ce que la table ait pivoté de 180º et qu'elle repose contre la barre transversale du cadre en A.
- Tirez sur les bras d'écartement afin de replier le cadre en A (Figure 24).

AVERTISSEMENT : Vous risquez de vous pincer les doigts si vous ne procédez pas lentement et avec précaution.

⚠ ADVERTISSEMENT

Danger de renversement : Pour un rangement en position verticale, laissez le cadre en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou appuyez-le sur un mur pour éviter les chutes. Dans les foyers avec de jeunes enfants, cette table devrait être rangée à plat sur le sol et non pas debout.

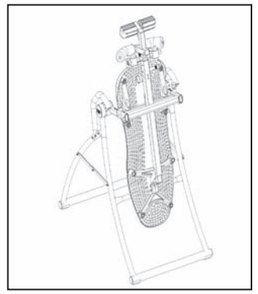


Figure 22

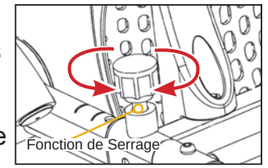


Figure 23A

(Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer, dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer)

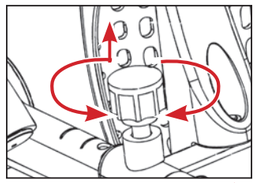


Figure 23B

(Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour verrouiller, dans le sens des aiguilles d'une montre pour déverrouiller)

Option: au lieu de tourner les boutons de verrouillae en positions <<ouverte>>, tirez simplement sur les boutons, faites glisser, et relâchez dans la position désirée.

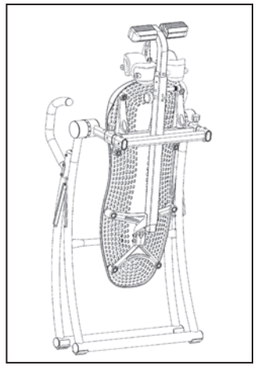


Figure 24

CHANGING THE ROTATION ADJUSTMENT SETTING

- Shorten the Main Shaft and rotate the Table Bed opposite from use into its storage position. Leave the A-frame open and locked at the spreader arms (Figure 22).
- The Pinlock Knobs serve two functions:
  - As a “de-rattler” to prevent excess movement of the support arms (Figure 23A)
  - As a “spring-loaded pinlock” to engage the Rotation Adjustment Setting (Figure 23B).
- First, loosen the “de-rattler” function of the Pinlock Knobs by rotating them counterclockwise. Then pull the knobs up to disengage the pin and rotate counterclockwise to lock them in the “out” position.
- Move the Support Housing along the Rotation Adjustment Arms to the desired setting using the line markings as a guide. Rotate the pin clockwise to release the lock and allow the pin to engage a hole. You will hear a click when the pin is properly engaged.

  NOTE: Engage Pinlock Knobs in same setting for each of the Rotation Adjustment Arms.
- Turn the Pinlock Knobs clockwise to re-engage the de-rattler.
- Rotate the Table Bed back to its use position and extend the Main Shaft to your preferred setting.

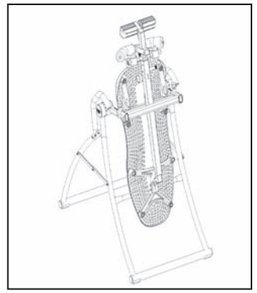


Figure 22

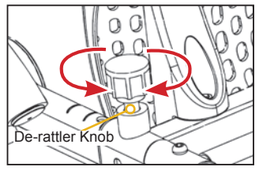


Figure 23A
(Counterclockwise to Loosen, Clockwise to Tighten)

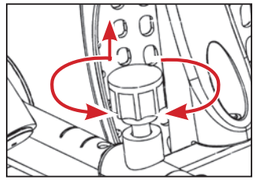


Figure 23B
(Counterclockwise to Lock, Clockwise to Release)

Option: instead of rotating to lock pins in the “out” position, simply pull the knobs up, slide, and release into your desired setting.

MAINTENANCE

- To clean the Table Bed, wipe down with a damp cloth. Do not use abrasive cleaners.

STORING THE INVERSION TABLE

- Loosen the Main Shaft De-Rattler Knob.
- Pull the height-selector locking pin, slide the Main Shaft in all the way, and engage the pin in the storage setting.
- Rotate the table opposite from use until the table has turned 180 degrees and rests against the Crossbar on the A-frame.
- Pull up on the Spreader Arms to fold the A-frame (Figure 24)

NOTE: This operation may pinch fingers if not done slowly and carefully.

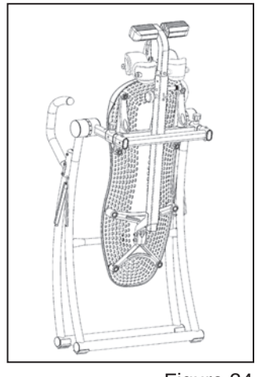


Figure 24

⚠ WARNING

Tipping Hazard: For upright storage, leave the A-Frame open wide enough to remain stable, or secure to the wall to prevent tipping. In households with small children the table should be stored flat on the floor, not upright.

ANTES DE EMPEZAR: Estudie todos los pasos del montage y lea todas las precauciones antes de empezar a usar la tabla de inversión. Con munco cuidado lleve a cabo todo lo que se menciona en las Instrucciones de Montaje y el Manual del Usuario para usar de manera segura el aparato y conservar la integridad del producto.

INSTRUCCIONES DE SUGURIDAD IMPORTANTES

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR LA TABLA DE INVERSION.

⚠ ADVERTENCIA

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de accidentes a los usuarios:

- Lea y entienda todas las instrucciones, vea el video instruccional, revise todos los documentos que acompañan al producto e inspeccione el equipo antes de usar la tabla de inversión. Es su responsabilidad familiarizarse con el uso adecuado del equipo y con los riesgos inherentes de la inversión, tales como caer de cabeza, caer sobre su cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que el equipo falle. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del producto estén totalmente informados sobre uso correcto del equipo y de todas las precauciones de seguridad.
- Supervisión cercana es necesaria cuando la tabla de inversión es usada por o cerca de niños, o por o cerca de personas minusválidas o con discapacidad.
- Use la tabla de inversión sólo para el propósito para el que ha sido diseñada como se describe en este manual. **NO USE** accesorios no recomendados por el fabricante.
- **NUNCA** deje caer o inserte objetos de cualquier tipo en cualquier abertura.
- **NO** use o guarde el equipo a la intemperie.
- **NO** use este producto si mide más de 198 cm (6´6”) o pesa más de 136 kilos (300 libras). Podría ocurrir una falla en la estructura o usted puede llegar a golpearse la cabeza o el cuello con el piso durante la inversión.
- **NO** permita que niños usen este equipo.
- Mantenga niños, espectadores y mascotas lejos del equipo mientras este en uso.
- Mantenga partes corporales, cabello, ropa holgada y joyería alejados de las partes móviles.
- La tabla de inversión no tiene partes que necesiten mantenimiento por parte del usuario.
- Este producto está diseñado solamente para uso casero en interiores.
- **NO** use el equipo para ningún propósito comercial, de renta o institucional.
- **NO** use el equipo sin la aprobación de un médico con licencia y revise todas las contra indicaciones médicas, como se explica en el manual del usuario.
- Si usted no sigue las instrucciones que se especifican para el montaje y uso del equipo, usted podrá anular la garantía del fabricante para este producto y puede traer como consecuencia lesiones serias e incluso la muerte.
- Elija una superficie nivelada para el montaje y para usar la tabla de inversión.
- Siga cada paso en secuencia tal y como indica. **NO SE SALTE** ningún paso.
- Cerciórese de que todos los seguros estén bien ajustados y funcionando.
- **SIEMPE** pruebe e inspeccione la tabla. Asegúrese de que la tabla gire de manera suave a la posición de inversión y de regreso.
- **SIEMPE** reemplace inmediatamente cualquier componente que esté defectuoso y / o guarde el equipo hasta que haya sido reparado.

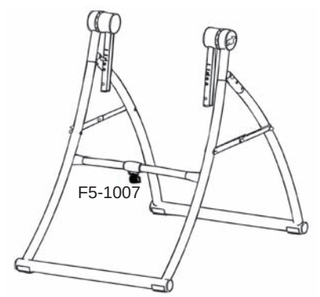
NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES Y PRESTAR ATENCION A LAS ADVERTENCIAS PUEDE RESULTAR EN SERIOS DAÑOS E INCLUSO LA MUERTE

ITEMS FOR ASSEMBLY Carefully remove the individual parts from the carton. You should have all of the items listed below. If you have any questions on assembly, contact Customer Service at 1-800-847-0143.

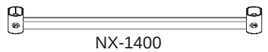
ELÉMENTS DE MONTAGE Retirez soigneusement les pièces individuelles de la boîte. Vous devriez trouver tous les éléments de la liste ci-dessous. Si certaines de ces pièces manquent ou sont endommagées, prenez contact avec le service à la clientèle au 1-800-847-0143.

PIEZAS PARA EL MONTAJE Con mucho cuidado retire cada una de las partes del cartón. Usted deberá de tener todas las piezas que se incluyen en la lista que a continuación se presenta. Si cualquiera de las piezas falta o está dañada, póngase en contacto con el Centro de Atención al Cliente al 1-800-847-0143 o con su distribuidor.

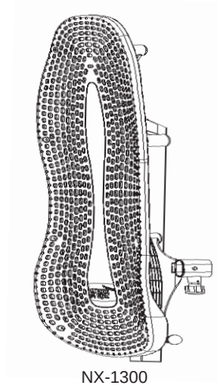
ITEMS FOR ASSEMBLY	LES ARTICLES POUR L'ASSEMBLÉE	PIEZAS A ENSAMBLAR	ITEM NUMBER L'ARTICLE NUMÉROTE NÚMERO DE PIEZA
A-frame Base	Cadre en A	Base Con Estructure 'A'	NX-1100
Tether Strap	Courroie	Correa de Sujecion	F5-1008
Table Bed Assembly	Montage du dossier	Cama con Montaje	NX-1300
Bolts, Washers & Nuts	Boulons, Rondelles & Écrous	Pernos, Rondanas & Tuercas	EP-1128
Allen Wrench	Clés Allen	Llave Allen	EP-1128-A
Head Pillow	Repose-tête	Almohada para Cabeza	EP-1105
Crossbrace	Crossbrace	Crossbrace	NX-1400
Bolts (2)	Boulons (2)	Pernos (2)	NX-1415
Nuts (2)	Écrous (2)	Tuercas (2)	NX-1420
Main Shaft with Ankle Lock System	Axe Principale avec Système de Fixation des	Barra Principal con Sistema de Seguro para	NX-1630
Ankle Cups (4)	Chevilles Chevillières (4)	Los Tobillos (4)	EP-1054
Rubber Plugs (4)	Bouchons en Caoutchouc (4)	Tapones de Goma (4)	F5-1056
Handles	Poignées	Manejas	NX-1500
Bolts (4)	Boulons (4)	Pernos (4)	NX-1510
Nuts (4)	Écrous (4)	Tuercas (4)	NX-1530
Wrench	Clés	Llave	IA-1147
Allen Wrenches	Clés Allen	Llave Allen	IA-1149



NX-1100



NX-1400



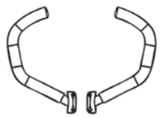
NX-1300

EP-1128

EP-1128-A

EP-1105

NX-1630



NX-1500
NX-1510 & NX-1530

IA-1149

IA-1147

Bolts & Nuts (NX-1510 & NX-1530) will come pre-assembled in handles.
Bolts & Nuts (NX-1415 & NX-1420) will come pre-assembled in the Crossbrace.

Les boulons & Écrous (NX-1510 & NX-1530) peuvent être emballés séparément ou montés sur les manches.
Les boulons & Écrous (NX-1415 & NX-1420) peuvent être emballés séparément la Barre Transversale.

Los pernos & Tuercas (NX-1510 & NX-1530) pueden estar empacados por separado o montados en las agarraderas para manos.
Los pernos & Tuercas (NX-1415 & NX-1420) pueden estar empacados por separado o montados en la Riostra.

Étape Sept

Fixer la Courroie d'Attache (F5-1008) pour limiter le degré de rotation

- Attachez le mousqueton au bout de la courroie d'attache à la boucle située à la base du dossier (Figure 18) afin de limiter votre degré de rotation.
- Serrez ou desserrez la courroie afin de réduire ou d'augmenter votre angle de rotation.

Utiliser la courroie d'attache angulaire EZ (Figure 19)

- Pour régler la courroie sur un angle d'inversion confortable pour votre niveau d'expérience:
- 20^{o} / Vingt degrés – réglez la courroie de façon à ce que la bande verte soit au centre de la boucle coulissante pour une inversion en douceur à un angle de 20 degrés.
- 40^{o} / Quarante degrés – réglez la courroie de façon à ce que la bande orange soit au centre de la boucle coulissante pour une inversion modérée à un angle de 40 degrés.
- 60^{o} / Soixante degrés – réglez la courroie de façon à ce que la bande rouge soit au centre de la boucle coulissante pour une inversion plus avancée à un angle de 60 degrés. C'est l'angle de décompression intégrale.
- 90^{o} / Quatre-vingt-dix degrés – Détachez le mousqueton de la courroie d'attache de la boucle située sur la base du dossier afin de permettre l'inversion totale de la table.

Étape Huit

Fixer le Repose-Tête (EP-1105) et le Manuel de l'Utilisateur

- Fixez le repose-tête en faisant passer les bandes velcro à travers les trous du dossier - la position du repose-tête peut être réglée en fonction de l'utilisateur (Figure 20).
- Accrochez le manuel de l'utilisateur à l'une des poignées pour le consultez ultérieurement (Figure 21).

Paso Siete

Coloque la Correa de Sujeción (F5-1008) para limitar el grado de rotación

- Enganche el broche en el extremo de la correa de sujeción al aro en la base de la cama de la tabla (Figura 18) para limitar su grado de rotación.
- Apriete o afloje la correa para restringir o extender el ángulo de rotación.

Cómo Usar la Correa de Sujeción EZ-Angle (Figure 19)

- Puede ajustar la correa para obtener un grado de rotación que le sea confortable según su grado de experiencia:
- 20o / Veinte Grados – Ajuste la correa para que la franja verde quede en el centro de la hebilla deslizante para una inversión con un ángulo suave de veinte grados.
- 40o / Cuarenta Grados – Ajuste la correa para que la franja naranja quede en el centro de la hebilla deslizante para una inversión con un ángulo moderado de cuarenta grados.
- 60o / Sesenta Grados – Ajuste la correa para que la franja roja quede en el centro de la hebilla deslizante para una inversión con un ángulo avanzado de sesenta grados. Este es el ángulo en que se logran todos los beneficios de la inversión.
- 90o / Noventa Grados – Retire el broche de la correa de sujeción del aro en la base de la cama para permitir que la tabla gire para la inversión completa.

Paso Ocho

Coloque la Almohada Para la Cabeza (EP-1105) y el Manual del propietario

- Abroche la almohada para la cabeza abrochando las cintas de velcro a través de los orificios de la cama de la tabla. – la posición de la almohada puede ajustarse dependiendo del usuario (Figura 20)
- Cuelgue el Manual del propietario de una de las empuñaduras como material de consulta (Figura 21).

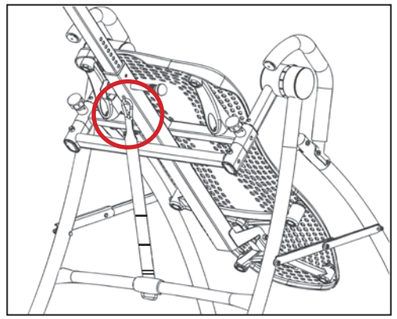


Figure 18 / Figura 18

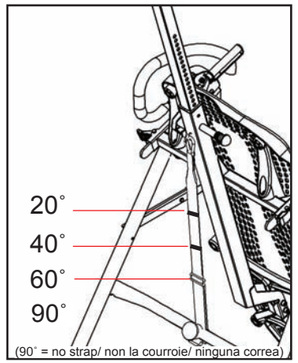


Figure 19 / Figura 19

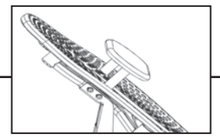


Figure 20 / Figura 20

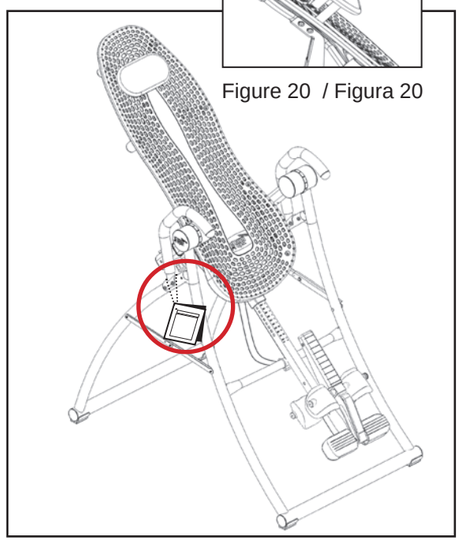


Figure 21 / Figura 21

Step Seven

Attach the Tether Strap (F5-1008) to Limit the Degree of Rotation

- Hook the clip at the end of the Tether Strap to the loop at the base of the Table Bed (Figure 18) to limit your degree of rotation.
- Tighten or loosen the strap to restrict or extend the angle of rotation.

Using the EZ Angle Tether Strap (Figure 19)

- To adjust the strap for a comfortable angle of inversion for your experience level:
- 20^{o} / Twenty Degrees – adjust the strap so the green stripe is in the center of the sliding buckle for inversion to a gentle twenty-degree angle.
- 40^{o} / Forty Degrees – adjust the strap so the orange stripe is in the center of the sliding buckle for inversion to a moderate forty-degree angle.
- 60^{o} / Sixty Degrees – adjust the strap so the red stripe is in the center of the sliding buckle for inversion to a more advanced sixty-degree angle. This is the angle when full decompression is realized.
- 90^{o} / Ninety Degrees – Remove the tether strap clip from the base of the table bed loop to enable rotation to full inversion.

Step Eight

Attach the Head Pillow (EP-1105) and Owner's Manual

- Attach the Head Pillow by securing the Velcro straps through the holes in the Table Bed – the position of the pillow can be adjusted depending on the user (Figure 20).
- Hang the Owner's Manual over one of the handles for future reference (Figure 21).

ASSEMBLY/ MONTAGE/ MONTAJE

Before Beginning

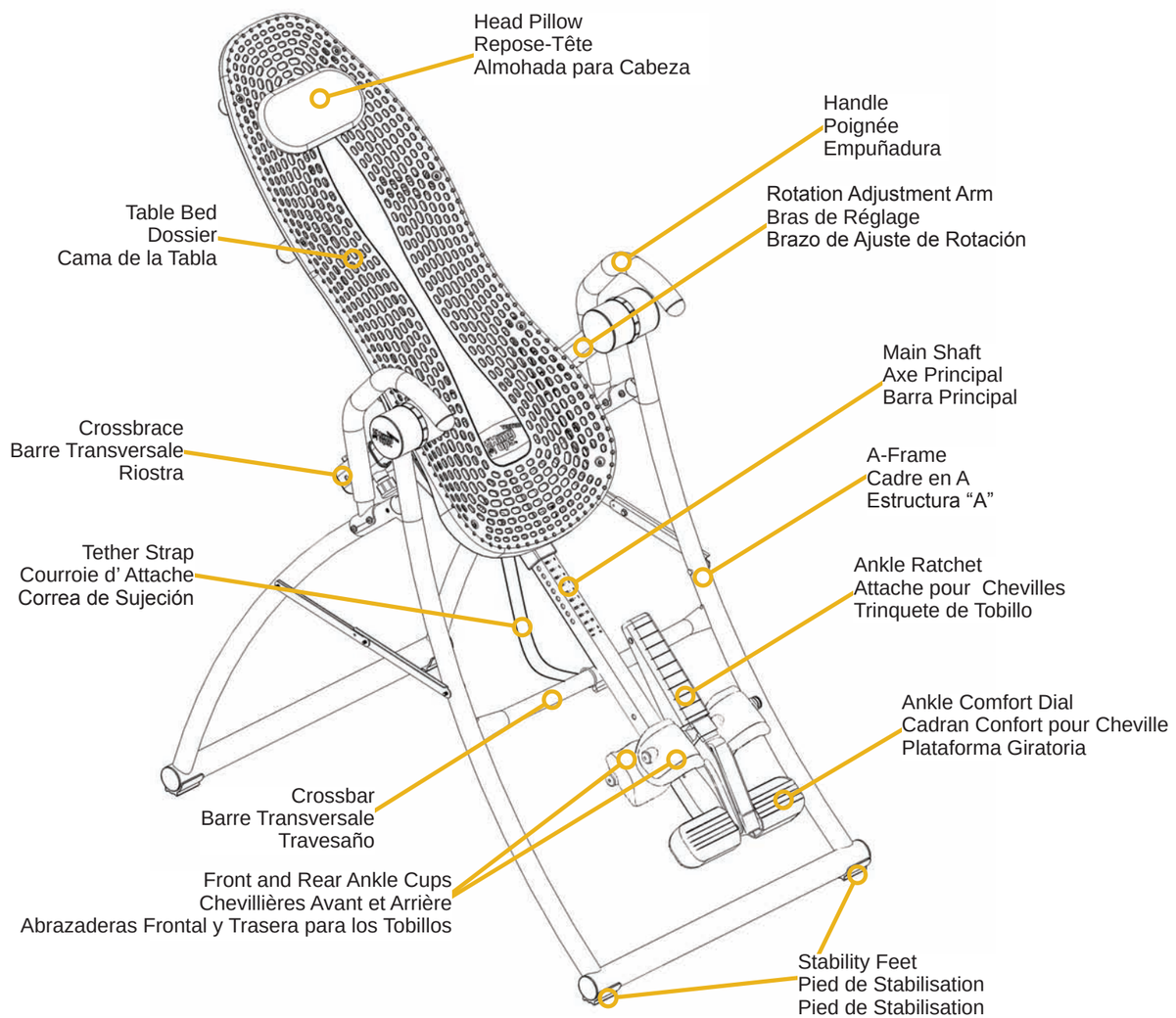
Before reading further, study the drawing below to familiarize yourself with the important components of your new Teeter Hang Ups® inversion table.

Avant de Commencer

Avant de continuer la lecture de ce document, examinez le dessin ci-dessous afin de vous familiarisez avec les éléments importants de votre nouvelle table d'inversion Teeter Hang Ups®.

Antes de Empezar

Antes de continuar con la lectura, estudie el siguiente dibujo para familiarizarse con los componentes importantes de su nueva tabla de inversión Teeter Hang Ups®.



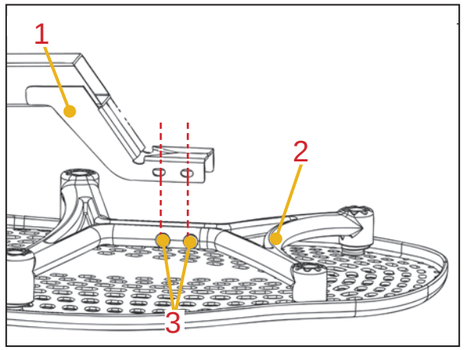


Figure 1 / Figura 1

1 Support Beam
Pourtre de Support
Barra de Apoyo

2 Upper Support Arms
Bras de Fixation Supérieurs
Brazos Superiores de Apoyo

3 Rubber Spacers
Entretoises en Caoutchouc
Rubber Spacers

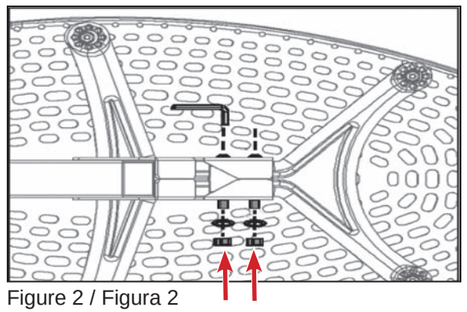


Figure 2 / Figura 2

Step One

Attach the Support Beam to the Table Bed (NX-1300)

- Place the Table Bed face down on the floor. Push down on the Support Beam so that the two holes align evenly with the holes at the base of the Upper Support Arms (Figure 1).
- Insert the two bolts (NX-1128) into the open holes.
- Fasten each bolt with a washer and nut
- Use the Allen Wrench (NX-1128-A) to steady each bolt and tighten the nuts using the 11/13 open end wrench provided (IA-1147) (Figure 2).

ASSEMBLY/ MONTAGE/ MONTAJE

Étape Six

Insérer l'axe principal (NX-1630) dans le dossier (NX-1300)

- Veiller à ce que le cadre A est complètement ouverte et verrouillée à l'épandage des armes.
- Faites pivoter le lit, table sur sa position d'utilisation (Figure 16).
- Desserrez le bouton de serrage principal à la base de l'axe principal.
- Avec les positions de réglage de la hauteur de l'axe principal vers le haut, faites glisser l'extrémité de l'axe principal dans le montant sur le dossier (Figure 17).
- Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur afin de permettre à l'axe principal de glisser plus loin, ensuite déverrouillez le bouton pour qu'il s'insère dans un trou. (consultez le manuel de l'utilisateur pour savoir comment le régler selon votre hauteur)

  REMARQUE : Le bouton de serrage est un accessoire facultatif permettant d'empêcher à l'axe principal de bouger lors de l'inversion de la table. La sûreté du produit ne sera pas compromise si vous choisissez de ne pas serrer le bouton.
- L'axe principal doit reposer contre la barre transversale du cadre en A (Figure 17). La barre transversale empêche la table de pivoter vers l'avant lorsque l'utilisateur monte sur la plateforme pour pieds. Si l'axe principal ne repose pas sur la barre transversale tel qu'illustré sur la Figure 17 cela signifie que le dossier a été monté à l'envers sur le cadre en A, cela doit être corrigé avant toute utilisation.

Paso Seis

Introduzca la barra principal (NX-1630) dentro la cama de la tabla (NX-1300)

- Asegúrese de que el cuadro en A esté completamente abierto y trabado en los brazos extensibles.
- Rote el respaldo a su posición de uso (Figura 16).
- Afloje la perilla de fijación del eje principal en la base del alojamiento del eje principal.
- Con los ajustes de estatura grabados en la barra principal viendo hacia arriba, deslice el extremo de la barra principal en la cubierta para la barra principal en la cama de la tabla (Figura 17).
- Jale hacia afuera la clavija de seguridad del seleccionador de altura para permitir que la barra principal se deslice hacia adentro lo más posible, luego, libere el pasador para trabarlo en un orificio. (Vea el Manual del Usuario para ajustar la estatura adecuadamente antes de usarse).

  NOTA: La perilla anti-vibración es un accesorio opcional que le ayuda a prevenir un ligero movimiento en la tabla mientras Usted se invierte. La seguridad del producto no se compromete si usted decide no apretar la perilla.
- La barra principal debe descansar sobre el travesaño de la estructura A (Figura 17). El travesaño previene que la tabla gire hacia adelante cuando el usuario se para sobre la plataforma para los pies. Si la barra principal no descansa en el travesaño como se muestra en la Figura 17 entonces la cama de la tabla se ha montado al revés en la estructura A y esto deberá corregirse antes usar el equipo.

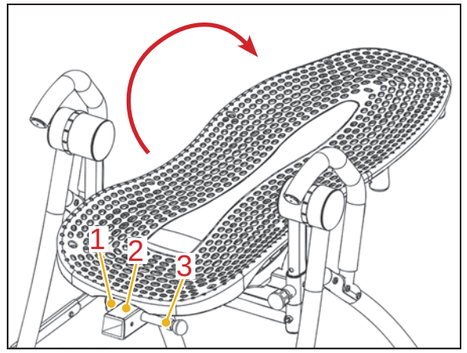


Figure 16/ Figura 16

1 De-Rattler Knob
De-Rattler Knob
Perilla Anti-Vibración

2 Main Shaft Housing
Montant de l'axe Principal
Cubierta para la Barra Principal

3 Height-Selector Locking Pin
Goupille d'arrêt du Réglage de la Hauteur
Clavija de seguridad del Seleccionador de Estatura

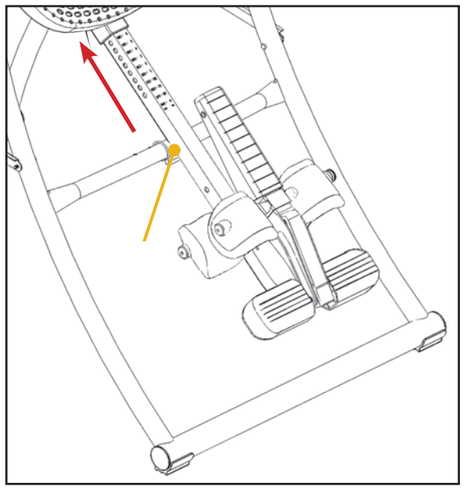


Figure 17 / Figura 17

1 Crossbar
Barre Transversale
Tranvesaño

Step Six

Insert the Main Shaft (NX-1630) into the Table Bed (NX-1300)

- Ensure that the A-frame is fully open and locked at the Spreader Arms.
- Rotate the Table Bed into its use position (Figure 16).
- Loosen the Main Shaft De-Rattler Knob at the base of the Main Shaft Housing.
- With the height adjustment settings on the Main Shaft facing up, insert the end of the Main Shaft into the Main Shaft Housing at the base of the Table Bed (Figure 17).
- Pull out the Height Selector Locking Pin to allow the Main Shaft to slide in further, then release the pin to engage a hole. (Refer to the Owner's Manual for proper height adjustment before use.)

  Note: The De-Rattler Knob is an optional feature that prevents a slight shift when you invert. Product security is not compromised if you choose to not tighten the knob.
- The Main Shaft must rest against the Crossbar of the A-frame (Figure 17). The Crossbar prevents the table from rotating forward when the user steps on the Foot Platform. If the Main Shaft does not rest on the Crossbar as shown in Figure 17 then the Table Bed has been assembled backwards onto the A-frame and this must be corrected before use.

Étape Une

Attachez la poutre de support au dossier (NX-1300)

- Placez le dossier à l'envers sur le sol. Appuyez sur la poutre de support afin d'aligner les deux trous avec les trous à la base des bras de fixation supérieurs (Figure 1).
- Insérez les deux vis (NX-1128) dans les trous correspondants.
- Fixez chaque vis avec une rondelle et un écrou.
- Utilisez la clé Allen (NX-1128-A) pour fixer chaque vis et serrez les écrous en utilisant la clé plate fournie (IA-1147) (Figure 2).

Paso Uno

Una la barra de apoyo al respaldo (NX-1300)

- Coloque el respaldo mirando hacia abajo, sobre el suelo. Ejerza presión sobre la barra de apoyo de manera que los dos orificios se alineen por igual con los orificios que se encuentran en la base de los brazos superiores de apoyo (Figura 1).
- Inserte los dos pernos (NX-1128) en los orificios abiertos.
- Ajuste cada perno con una arandela y una tuerca.
- Utilice la llave Allen (NX-1128-A) para fijar cada perno y ajuste las tuercas con la llave de extremo abierto de 11/13 que se entrega con la unidad (IA-1147) (Figura 2).

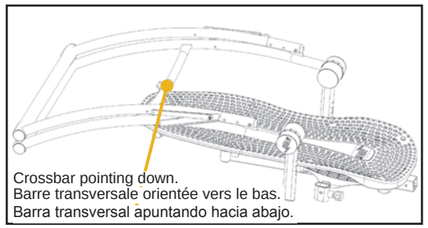


Figure 3 / Figura 3

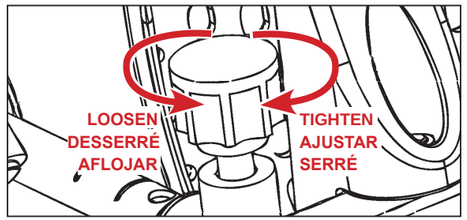


Figure 4 / Figura 4

(Counterclockwise to Loosen, Clockwise to Tighten)
(Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer, dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer)
(En sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar, en sentido horario para ajustar)

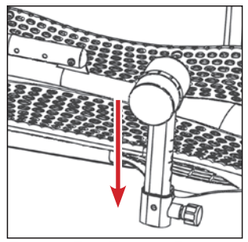


Figure 5 / Figura 5

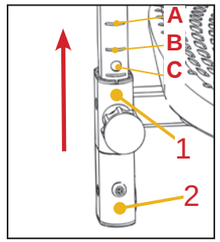


Figure 6 / Figura 6

1 Support Housing
Montant de Support
Alojamiento de Apoyo

2 Rotation Adjustment Arms
Bras de Réglage
Brazo de Ajuste de Rotación

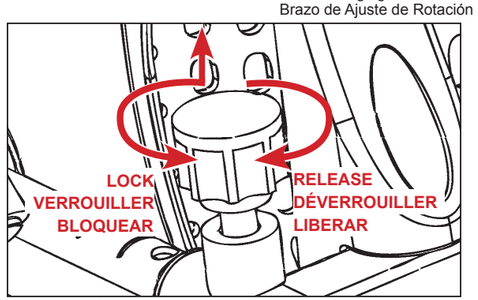


Figure 7 / Figura 7

(Counterclockwise to Lock, Clockwise to Loosen)
(Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour verrouiller, dans le sens des aiguilles d'une montre pour déverrouiller)
(En sentido contrario a las agujas del reloj para bloquear, en sentido horario para liberar)

Step Two

Assemble the Table Bed (NX-1300) to the A-frame Base (NX-1100)

- Position the A-frame on the floor with the crossbar pointing down, so that the frame is resting on the Rotation Adjustment Arms (Figure 3).
- With the Table Bed face up and the top of the bed pointing to the A-frame feet, slide it on the floor between legs of the A-frame.
- Loosen the "de-rattler" function of the Pinlock Knobs by turning each counterclockwise (Figure 4).
- Align and insert the Rotation Adjustment Arms into the Support Housings (Figure 5).
- Pull out both spring-loaded Pinlock Knobs and then pull up to align the Support Housing with one of the marked settings on the Rotation Adjustment Arms.
- Release the knobs so that they engage a hole setting (Figure 6). Should the knobs be locked in the "out" position, simply rotate clockwise to release (Figure 7).

Note: Refer to the Owner's Manual for an explanation of the hole settings. If you are unsure, use Setting C to start.

Étape Cinq

Attachez la barre transversale (NX-1400) au bras de réglage

- Retirez les vis pré-assemblées de la barre transversale.
- Alignez les trous de la barre transversale avec les derniers trous du bras de réglage (Figure 13).
- Insérez les vis et fixez-les avec les écrous, en serrant avec les clés fournies à cet effet (FIgure 14).
- Tournez le bouton de serrage dans le sens des aiguilles d'une montre pour bien serrer l'ensemble (Figure 15).

Paso Cinco

Una la riostra (NX-1400) a los brazos de ajuste de rotación

- Retire los pernos prearmados de la riostra.
- Alinee los orificios de la riostra con el último orificio de los brazos de ajuste de rotación (Figura 13).
- Inserte los pernos y asegúrelos con las tuercas, y ajuste con las llaves provistas (Figura 14).
- Gire en sentido horario las perillas de cierre del pasador para volver a engranar la función de fijación (Figura 15).

ASSEMBLY/ MONTAGE/ MONTAJE

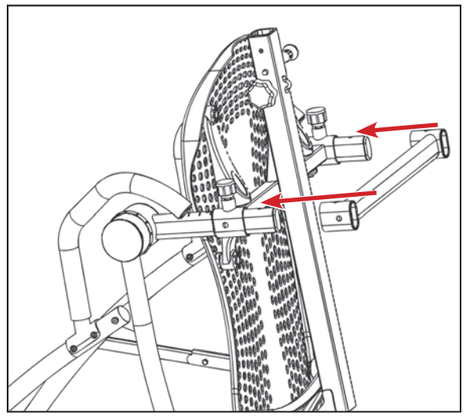


Figure 13 / Figura 13

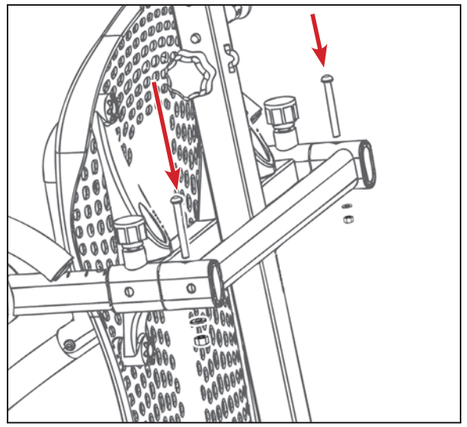


Figure 14 / Figura 14

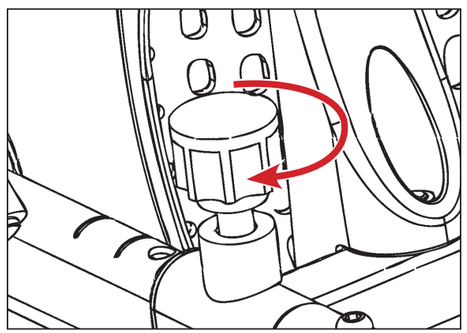


Figure 15 / Figura 15

(Turn Clockwise to Tighten the De-Rattler Function.)
(Dans le sens des aiguilles d'une montre pour bien serrer l'ensemble)
(En sentido horariou a las agujas del reloj para ajustar la función de fijación)

Step Five

Attach the Crossbrace (NX-1400) to the Rotation Adjustment Arms

- Remove the pre-assembled bolts from the Crossbrace.
- Align the holes in the Crossbrace with the last hole on the Rotation Adjustment Arms (Figure 13).
- Insert the bolts and secure with the nuts, tightening with the wrenches provided (Figure 14).
- Turn the Pinlock Knobs clockwise to re-engage the "de-rattler" function (Figure 15).

Étape Duex

Montez le dossier (NX-1300) sur le cadre en A (NX-1100)

- Positionnez le cadre en A sur le sol avec la barre transversale pointant vers le bas, afin que le cadre repose sur le bras de réglage (Figure 3).
- Avec le dossier pointant vers le haut et la partie supérieure du dossier pointant vers les pieds du cadre en A, glissez-le sur le sol entre les pattes du cadre en A.
- Desserrez les boutons de serrage en les tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (Figure 4).
- Alignez et insérez le bras de réglage dans le montant de l'axe (Figure 5).
- Tirez les deux boutons à ressort et faites glisser le montant pour l'aligner avec l'un des trous de réglage situés sur le bras de réglage.
- Relâchez les boutons pour qu'ils s'insèrent dans l'un des trous de réglage (Figure 6). Si les boutons restent verrouillés en position ouverte, tournez-les simplement dans le sens des aiguilles d'une montre afin de les relâcher (Figure 7).

REMARQUE : Consultez le manuel d'utilisation pour plus de détails concernant les positions de réglage. Si vous êtes incertain, commencez avec le réglage C.

Paso Dos

Ensamble el respaldo (NX-1300) con la base de cuadro en A (NX-1100)

- Ubique el cuadro en A sobre el suelo con la barra transversal apuntando hacia abajo, de manera que el cuadro descanse sobre los brazos de ajuste de rotación (Figura 3).
- Con el respaldo apuntando hacia arriba y su extremo en dirección a los pies del cuadro en A, deslícelo sobre el suelo entre las patas del cuadro en A.
- Gire las perillas de cierre del pasador en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar la función de fijación (Figura 4).
- Alinee e inserte los brazos de ajuste de rotación dentro de los alojamientos de apoyo (Figura 5).
- Tire de ambas perillas de cierre del pasador cargadas por resorte y luego levántelas para alinear el alojamiento de apoyo con uno de las posiciones marcadas sobre los brazos de ajuste de rotación.
- Libere las perillas de manera que encajen en la posición del orificio (Figura 6). Si las perillas estuvieran bloqueadas en la posición "afuera", solo gírelas en sentido horario para liberarlas (Figura 7).

Nota: Consulte el manual del propietario para una explicación de los ajustes de agujero. Si no está seguro, utilice C para iniciar la configuración.

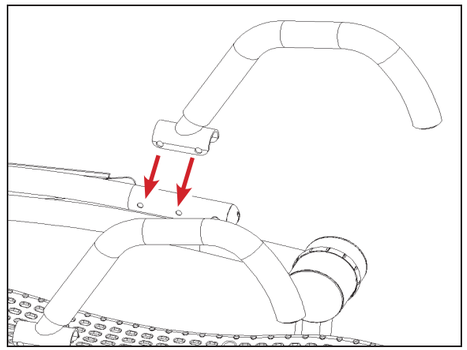


Figure 8 / Figura 8

Step Three

Attach the Handles (NX-1500) to the A-frame Base (NX-1100)

- To assemble the Handles, leave the inversion table in this position(Step 2). Remove the pre-assembled bolts from the Handles.
- Place each Handle fitting over the A-frame legs, aligning with the pre-drilled holes (Figure 8).
- Insert the bolts and secure with the nuts, tightening with the Allen Wrenches provided (Figure 9).

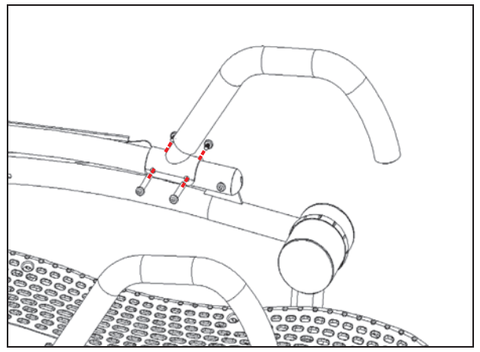


Figure 9 / Figura 9

Étape Trois

Attachez les poignées (NX-1500) au cadre en (NX-1100)

- Afin d'assembler les poignées, laissez la table d'inversion dans cette position (Étape Duex). Retirez les vis pré-assemblées des poignées.
- Placez chaque pied de fixation des poignées sur les pattes du cadre en A en les alignant avec les trous pré-forés (Figure 8).
- Insérez les vis et attachez-les avec les écrous, en serrant avec la clé Allen fournie à cet effet (Figure 9).

Paso Tres

Una las empuñaduras (NX-1500) a la base de cuadro en A (NX-1100)

- Para ensamblar las empuñaduras, deje la tabla de inversión en esta posición (Paso Dos). Retire los pernos prearmados de las empuñaduras.
- Coloque cada accesorio de empuñadura sobre las patas del cuadro en A, alineándolos con los orificios ya perforados (Figura 8).
- Inserte los pernos y asegúrelos con las tuercas, y ajuste con las llaves Allen provistas (Figura 9).

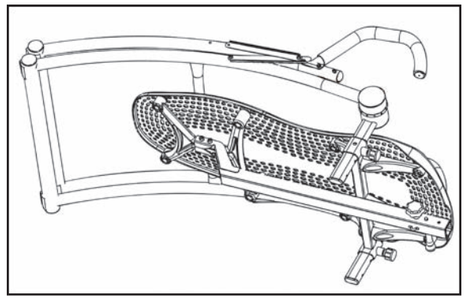


Figure 10 / Figura 10

Step Four

Stand the Inversion Table Upright

- To stand the inversion table upright, first move the A-frame onto its side (Figure 10), and then carefully lift it up onto its feet (Figure 11).
- Use the handles to open the A-frame wide enough so that it is stable and can stand upright on its own (Figure 12).
- Leave the table in this position for Step Five of the assembly.

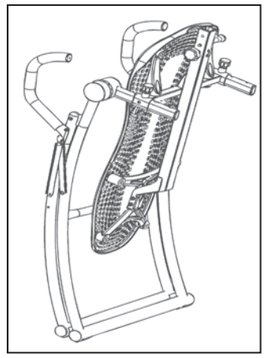


Figure 11 / Figura 11

Étape Trois

Redressez la table d'inversion

- Pour redresser la table d'inversion, placez le cadre en A sur son flanc (Figure 10), et ensuite relevez-le prudemment sur ses pieds (Figure 11).
- Utilisez les poignées pour ouvrir le cadre en A suffisamment pour qu'il soit stable et tienne debout tout seul (Figure 12).
- Conservez la table dans cette position pour l'étape cinq de l'assemblage.
- Insérez les vis et attachez-les avec les écrous, en serrant avec la clé Allen fournie à cet effet.

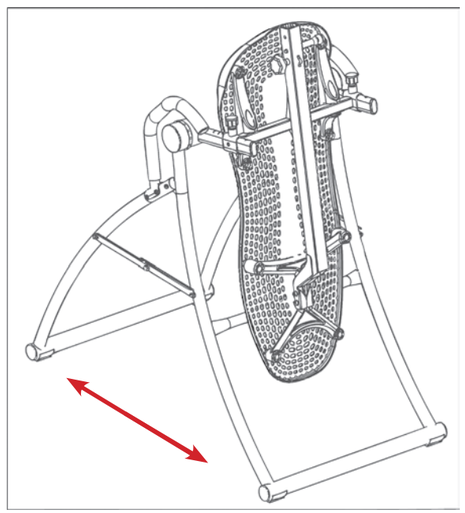


Figure 12 / Figura 12

Paso Quatro

Coloque la tabla de inversión en posición vertical

- Para colocar la tabla de inversión en posición vertical (Figura 10), mueva primero el cuadro en A hacia uno de sus lados, y luego apóyela sobre los pies de la tabla y levántela con cuidado (FIgura 11).
- Utilice las empuñaduras para abrir el cuadro en A del ancho suficiente que le permita al cuadro mantenerse estable y permanecer en posición vertical por sus propios medios (Figura 12).
- Deje la tabla en esta posición para el paso cinco del ensamblaje.